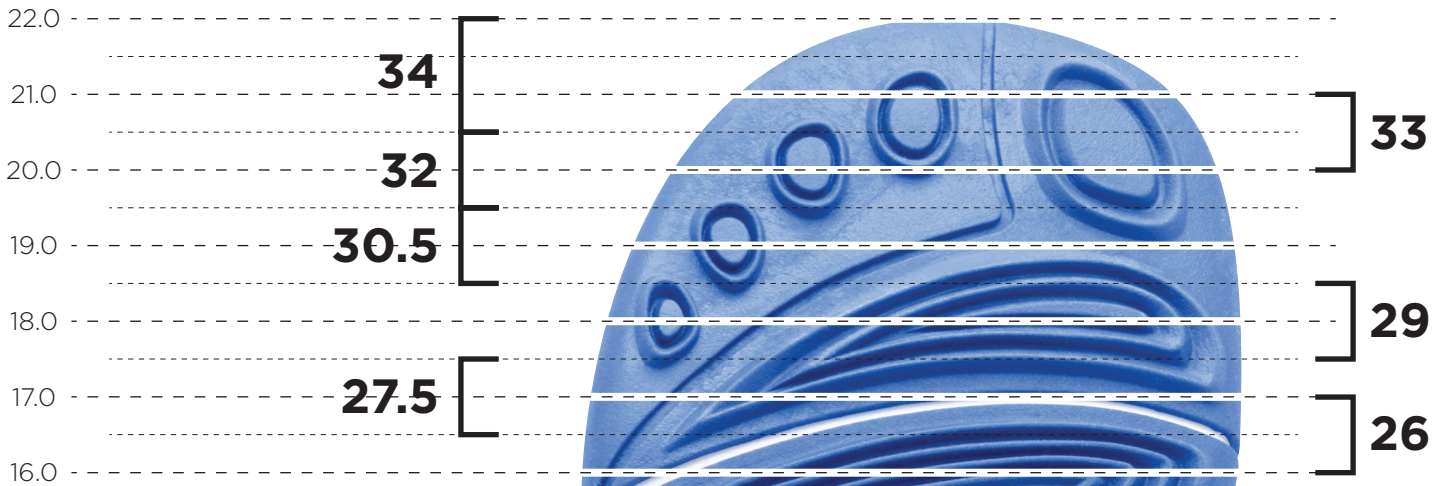


TALLA
- CM -

NÚMERO
- EU -



1 | IMPRIMIR ESTA HOJA

COGER LA REGLA Y TOMAR LA MEDIDA ESTÁNDAR DE 10 CM.
¿Os coinciden los 10 cm?
Perfecto, vuestra fotocopia está a la escala correcta.

DOBLAR LA PÁGINA POR LA BASE PARA CREAR UN ESPACIO
SOBRE EL QUE APOYAR LA PARTE TRASERA DEL TALÓN.
¿Ves la línea discontinua en la parte baja de la página?
¡Es ahí donde hay que doblarla!

2 | TOMAR LA MEDIDA

Ponerse de pie, los dos pies apoyados en el suelo.
¿Tu desafío? ¡Hacer la estatua durante 30 segundos!

El talón del pie izquierdo debe estar bien posicionado
sobre la plantilla azul.

La parte trasera del pie debe estar apoyada sobre el
repliegue de la hoja.

**¿NO ESTÁS 100% SEGURO DE HABER
TOMADO BIEN LA MEDIDA?**

**¡OS ACOMPAÑAMOS
EN ESTA ETAPA!**

OPCIÓN 1 - Dirígete a nuestro canal Youtube para
visionar el tutorial "Guía de tallas".

OPCIÓN 2 - Graba un pequeño vídeo de tu pie
sobre la hoja de medición y contáctanos a
flarochelle@lacliniqueducoureur.com

10 CM

↙ DOBLE EN ESTA LÍNEA

¡EL TAMAÑO CORRECTO A LA PRIMERA!